

葱と昆布の和風パスタ

【材料】 ※1食分作れます

- スパゲティ・・・100g
- 冷凍カット葱・・・10g
- 塩昆布・・・・・・・・3g
- ふりかけ昆布・・・5g
- 和風だし
- しょうゆ
- コショウ

【使用する調理器具】



エネルギー500kcal タンパク質16.3g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約90円

～つくりかた～

- ① パスタは事前に水に2時間ほど浸しておく(茹で時間が短縮できます)。
- ② 鍋に湯を沸かし①のパスタを5分程茹でたら湯切りをする。
- ③ パスタを茹でた鍋に冷凍カット葱、茹でたパスタ、塩昆布、ふりかけ昆布、和風だし、しょうゆを加えて中火でかき混ぜ、葱に火が通れば完成。

～メモ～

- ・ 冷凍カット葱が無い時は普通の葱を切って使用しましょう。
- ・ しらす干し、ツナ缶などを加えるとタンパク質も摂取できます。
- ・ 戻したワカメ、茹でた茸などを加えると美味しく食物繊維が摂取できます。